

ACHTSAMKEIT

„Alles gleichzeitig und so schnell wie möglich machen“ beschreibt den beruflichen Alltag vieler Führungskräfte, wie auch den der Mitarbeitenden. Währenddessen stecken wir im „Autopiloten“-Modus. Das spart zwar Energie, nimmt uns aber den Handlungsspielraum und die Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt. Das Achtsamkeitskonzept bietet einen Ansatz, um aus diesem „Autopiloten“ auszusteigen und dem Alltag wieder bewusster und gelassener zu begegnen.

Wann haben Sie das letzte Mal bewusst einen Kaffee getrunken – ohne dabei andere Dinge zu tun oder an etwas anderes zu denken? Häufig betreiben wir eher Multitasking und machen mehrere Dinge gleichzeitig. Doch im Sinne unseres Wohlbefindens, unserer Gesundheit und unserer Konzentrationsfähigkeit ist genau das nicht ideal.

Tun Sie sich etwas Gutes, fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr auf den aktuellen Moment und nehmen Sie gleichzeitig eine offene und akzeptierende Haltung ein – im Sinne des Achtsamkeits-Konzepts.

Der Online-Vortrag zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu erhöhen und so mehr Konzentration und mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag zu ermöglichen.

Folgende Fragen können dabei im Fokus stehen:

- Wie erhöhe ich spürbar meine Achtsamkeit im Alltag?
- Welche Strategien stehen mir dazu zur Verfügung?

In Form eines Impulsvortrags wird das Achtsamkeits-Konzept vorgestellt und besprochen. Tipps zur Selbstanalyse/Reflexion, ein Anwendungs- und Integrationsplan sowie alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen runden den Vortrag ab.

Nutzen

Sie kennen die Wirkmechanismen und Vorteile der Achtsamkeitspraxis. Ihnen werden Strategien zur Umsetzung eines achtsameren Lebensstils und die Integration von Achtsamkeitsübungen in den Alltag vermittelt. Ziel ist es, über Achtsamkeit zu mehr Klarheit, Konzentration und Gelassenheit im Arbeits-Alltag zu kommen.

Ablauf

Beim Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden vorab einen Einwahllink und können sich live dazuschalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit der Vortragsleitung in bestimmten Zeitblöcken möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Die Vortragsleitung nutzt Power-Point, Spielfilme und Flipcharts zur Veranschaulichung der Inhalte.

Schnelle Fakten

Suchen Sie sich einen passenden Termin.

- Der digitale Vortrag kostet Sie wenig Zeit
- Dauer: 60 Minuten
- Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte
- Bis zu 30 Teilnehmende pro Veranstaltung
- Technische Anforderungen: Internetfähiges Endgerät mit Lautsprecher
- Systemanforderungen: aktuelle Browser-Version (z.B. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, aktueller Adobe Reader, Adobe Flash Player, E-Mailaccount)
- Einzusetzende digitale Vortrags-Software Microsoft Teams ist auf dem Rechner installiert oder kann per Browser genutzt werden.
- Für die Anmeldung sind die E-Mail-Adressen der Teilnehmenden erforderlich
- Datenschutz: Gespeicherte E-Mail-Adressen werden nach den Workshops gelöscht
Keine Aufnahme / Mitschnitte des Online-Vortrags
- Die Aufnahme oder das Anfertigen von Mitschnitten unserer Online-Workshops oder Web-Vorträge ist auch nur in Teilen nicht gestattet.